

PROFIL BIOMOTORIK ATLET BOLA TANGAN SPECIAL OLYMPIC INDONESIA PADA SPECIAL OLYMPIC WORLD GAMES ABU DHABI 2019

Muhamad Arif
Slamet Sukriadi

Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta

marif@unj.ac.id
slametsukriadi@unj.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi fisik atlet bola tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dalam mendapatkan data hasil tes fisik atlet bola tangan special olympics indonesia pada special olympics word games abu dhabi 2019 dan sampel penelitian ini adalah 12 orang atlet nasional. Variable penelitian ini adalah kondisi fisik atlet bola tangan special olympics indonesia pada special olympics word games abu dhabi 2019 data dikumpulkan dengan menggunakan Instrumen yang berupa 5 tes kondisi fisik yaitu daya tahan, kecepatan, kekuatan otot lengan, kelentukan, kekuatan otot perut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil tes komponen biomotorik fleksibilitas dalam kategori cukup sebanyak 45,45% sedangkan komponen biomotorik daya tahan otot lengan dan bahu dalam kategori cukup dan kurang baik sebanyak 36,36%. Hasil tes komponen biomotorik daya tahan otot perut dalam kategori tidak baik sebanyak 90,91% sedangkan komponen biomotorik kecepatan dalam kategori cukup sebanyak 63,33%. Sedangkan komponen biomotorik daya tahan aerobik (VO2Max) dalam kategori tidak baik sebanyak 72,73%.

Kata kunci: Bola Tangan, SOIna, Biomotor

ABSTRACT

This study aims to determine the physical condition of SOIna handball athletes in S.O. World Games Abu Dhabi 2019. The method used in this study is a descriptive method in obtaining data on the physical test results of the Indonesian special olympics handball athletes in the 2019 ash dhabi special olympics word games and the sample of this study was 12 national athletes. The variable of this study is the physical condition of Indonesian Olympic Special handball athletes in the 2019 Abu Dhabi Word Games special data collected using instruments in the form of 5 physical condition tests namely endurance, speed, arm muscle strength, flexibility, abdominal muscle strength.

The results showed that the results of the biomotoric component of flexibility in the category of quite as much as 45.45% while the biomotor component of endurance of the arm and shoulder muscles in the category of adequate and unfavorable as much as 36.36%. The results of the biomotor component test of endurance of the abdominal muscles in the category of not as good as 90.91% while the speed of the biomotoric component in the category was 63.33%. While the biomotor component of aerobic endurance (VO2Max) in the bad category was 72.73%.

Keywords: Handball, SOIna, Biomotor

PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis mendorong memberi, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Olahraga sebagai salah satu aspek yang penting dalam peningkatan kualitas manusia membutuhkan upaya pembinaan dan pengembangan guna melaksanakan terciptanya sumber daya manusia Indonesia yang utuh secara mental, fisik, sportifitas, kepribadian serta pencapaian prestasi cabang-cabang olahraga. Perkembangan olahraga dunia dewasa ini semakin berkembang, perkembangan ini tidak terlepas dari perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK). Begitu juga dengan permainan bola tangan yang saat ini sudah berkembang dengan baik

Olahraga bola tangan merupakan salah satu olahraga yang sampai saat ini dapat ditelusuri kebenaran sejarahnya dan telah berusia sangat tua. Sebuah fakta yang meyakinkan telah menunjukkan bahwa seorang laki-laki akan senantiasa lebih mahir menggunakan tangan di bandingkan kakinya.

Sebagai mana telah diklaim oleh sejarawan olahraga terkenal, ia memainkan bola tangan jauh lebih awal dari pada sepak bola, walaupun dengan peraturan yang masih kuno. Permainan bola tangan yang di mainkan pada masa Yunani kuno merupakan sebuah isyarat terciptanya sebuah bola tangan modern. Dimana bentuk permainan dan peraturan masih sangat berbeda.

Permainan “urania” yang dimainkan oleh orang-orang Yunani kuno (yang digambarkan oleh Homer dan Odyssey) dan Harpaston yang dimainkan oleh orang-orang Romawi yang bernama Claudius Galenus (130-200 Masehi). Sebagai mana dalam “Fangballspiel” atau permainan “tangkap bola” yang di perkenalkan dalam sebuah lagu oleh seorang penulis puisi Jerman bernama Walther Von der Volgelwiede (1170-1230 M), dimana sebuah keterangan tersebut

merupakan tanda-tanda pasti yang biasa digambarkan sebagai bentuk kuno dari permainan bola tangan.

Bola tangan modern dimainkan pada abad 19 di kota Danish di bagian Nyborg, Demmark pada tahun 1897, yang mempelopori bola tangan namun pendiri bola tangan justru pakar pendidikan jasmani yang memindahkan bola tangan lapangan pada pergantian abad yang berdasarkan dua bentuk permainan “Raffbal” (bola tangkap) dan “Königsbergerball”. Di Swedia Wallström juga memperkenalkan permainan bola tangan di negaranya pada tahun 1910.

Pada tahun 1912 seorang kebangsaan Jerman Hirschman mencoba menyebarkan bola tangan lapangan untuk pertama kali. Tahun 1919 seorang guru olahraga di Berlin, Dr. Karl Schelenz memperkenalkan bentuk permainan bola tangan di lapangan besar (cutdoor) di beberapa Negara Eropa. Kemudian ia mengembangkan peraturan-peraturan bola tangan yang hingga saat ini dikenal sebagai salah satu pendiri bola tangan lapangan.

Permainan bola tangan 7 pemain berkembang dengan pesat dan bertambah populer, karena pola pemainnya sangat menarik. Permainan berlangsung dengan tempo yang sangat cepat, dinamis disertai taktik dan teknik yang spektakuler (sangat menarik) dari para pemain dan juga bolanya dan kemudian diakhiri dengan gerakan menembak yang di lakukan dengan cepat, keras dan tepatm selain itu patut diperhatikan pula keberanian dan ketangkasan penjaga gawang dalam usahanya menjaga gawangnya.

Kejuaraan dunia pertama dari permainan bola tangan 7 pemain (I.H.F indoor handball) diselenggarakan pada tahun 1954. Regu Swedia berhasil keluar sebagai pemenang. Tiga tahun kemudian kejuaraan dunia untuk putri yang pertama kali diselenggarakan dan regu Chekoslowakia (kini Rep. Ceko) berhasil menjadi juara.

Pada olimpiade Munchen (Jerman) 1972 permainan bola tangan dimasukkan kembali dalam acara pertandingan setelah vakum sejak olimpiade Berlin (Jerman) 1936 dan olimpiade Helsinki (Finlandia) 1952. Dimana pada olimpiade Munchen tersebut regu Yugoslavia berhasil memenangkan medali emas.

Pada tahun 2008 Indonesia mulai mengembangkan cabang bola tangan. Indonesia yang terpilih menjadi tuan rumah Kejuaraan Olahraga Pantai se-Asia (ABG-Asian Beach Games), karena yang dipertandingkan semua olahraga pantai maka saat itu Indonesia memiliki pemain berawal dari bola tangan pantai.

Berakhirnya Asian Beach Games 2008, atlet yang mengikuti Asian Beach Games mulai mengembangkan bola tangan, baik yang pantai maupun yang *indoor*. Dengan mengadakan pengenalan ke sekolah-sekolah karena bola tangan ada dalam kurikulum pendidikan. Selain itu juga bola tangan mulai dipertandingkan antar sekolah dan universitas, tetapi dengan peserta yang belum banyak, masih dalam kawasan pulau jawa. Kemudian berkembang dengan adanya Kejuaraan Mahasiswa Bola tangan *Indoor* yang diselenggarakan di Universitas Negeri Jakarta pada tahun 2009. Klub bola tangan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta ikut bertanding dalam kejuaraan tersebut.

Kesegaran jasmani merupakan keadaan yang menunjukkan kondisi fisik seseorang didalam menghadapi suatu aktivitas. Hairy (1999: 114) menyatakan bahwa “Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan penuh kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya”. Sesuai dengan definisi tentang kesegaran jasmani tersebut dapat dinyatakan bahwa kesegaran jasmani

yang diperlukan oleh masing-masing individu sangat berbeda dan bervariasi tergantung pada sifat tantangan fisik yang dihadapinya.

Memiliki kesegaran jasmani yang baik sangat penting bagi atlet. Oleh karena itu, kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan harus ditingkatkan. Dengan kesegaran jasmani yang baik, maka akan memiliki banyak manfaat, diantaranya mendukung penguasaan tehnik,mental seorang atlet Bola Tangan. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani para atlet Bola Tangan, maka harus dilakukan latihan secara sistematis dan kontinyu. Melatih dan mengembangkan unsur-unsur kesegaran jasmani para atlet Bola Tangan merupakan langkah penting yang harus diberikan dalam pelatihan Bola Tangan.

Pada tahun 2018 cabang olahraga bola tangan sudah di pertandingan di pornos Special Olympic Indonesia di riau dan atlet terbaik yang bertanding di pornos tersebut berkesempatan mewakili Indonesia pada bulan maret 2019 dalam kegiatan special Olympic word games Abu Dhabi 2019. Pada cabang olahraga bola tangan selai tenik dan taktik komponen fisik juga sangat di butuhkan sekali, maka dari pernyataan di atas dapat diketahui bahwa dalam melakukan teknik dibutuhkan fisik yang baik agar dapat mendukung seorang atlet dalam satu pertandingan.

Hal ini membuat peneliti ingin meneliti tentang profil atlet profil tim bola tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019 Dalam Cabang olahraga bola tangan banyak hal yang harus di kuasai atlet,salah satunya adalah kondisi fisik atlet atlet harus prima agar bisa mendukung Teknik.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dalam mendapatkan data hasil tes fisik atlet bola tangan special olympics indonesia pada special olympics word games abu dhabi 2019 . Dasar penelitian ini membahas

masalah tentang pengambilan data kondisi fisik atlet bola tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019 pemain yang sedang melakukan persiapan special olympics word games abu dhabi 2019.

HASIL PENELITIAN

Hasil dari penelitian ini dideskripsikan dari setiap komponen dan subjek penelitian yang diteliti. Berikut deskripsi berdasarkan masing-masing komponen.

Profil Fleksibilitas Tim Bola Tangan SOIna Pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019

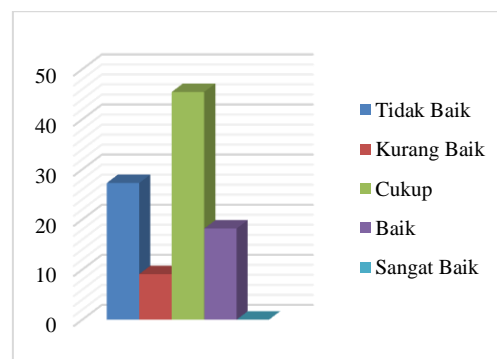
Hasil penelitian secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum sebesar 22,5 dan nilai minimum sebesar -11,50. Rerata diperoleh nilai sebesar 11,55 sedangkan standar deviasi diperoleh sebesar 12,80. Data selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang terbagi dalam lima kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang baik, tidak baik. Penghitungan normatif distribusi frekuensi komponen fleksibilitas tim bola tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019 sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Komponen Biomotorik Fleksibilitas Tim Bola Tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019

Kategori	Frekuensi	%
Sangat Baik	0	0,00
Baik	2	18,18
Cukup	5	45,45
Kurang Baik	1	0,09
Tidak Baik	3	27,27
Total	11	100

Tabel di atas menunjukkan komponen biomotorik fleksibilitas tim bola tangan special Olympics Indonesia pada Special Olympics World Games Abu Dhabi 2019 menyatakan bahwa sebanyak 2 responden atau 18,18% dalam kategori baik, 5 responden atau 45,45% dalam kategori cukup, 1 responden atau 0,09% dalam kategori kurang baik, 3 responden atau 27,27% dalam kategori tidak baik. Dapat disimpulkan bahwa komponen

biomotorik fleksibilitas tim bola tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019 dalam kategori cukup. Distribusi frekuensi tersebut dapat terlihat dalam diagram batang sebagai berikut.



Gambar. 1. Diagram batang Komponen fleksibilitas tim bola tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019

Profil Daya Tahan Otot Lengan Dan Bahu Tim Bola Tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019

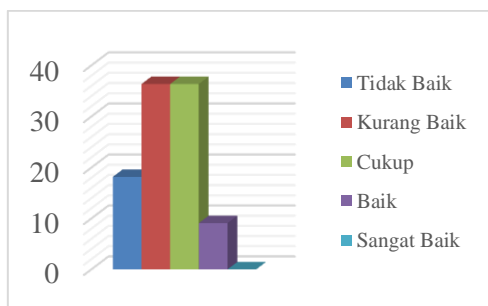
Hasil penelitian secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum sebesar 45 dan nilai minimum sebesar 6. Rerata diperoleh nilai sebesar 28,91 sedangkan standar deviasi diperoleh sebesar 11,27. Data selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang terbagi dalam lima kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang baik, tidak baik. Penghitungan normatif distribusi frekuensi komponen fleksibilitas tim bola tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019 sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Komponen Biomotorik Daya Tahan Otot Lengan dan Bahu Tim Bola Tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019

Kategori	Frekuensi	%
Sangat Baik	0	0,00
Baik	1	9,09
Cukup	4	36,36
Kurang Baik	4	36,36
Tidak Baik	2	18,18
Total	11	100

Tabel di atas menunjukkan komponen biomotorik daya tahan otot lengan dan bahu tim bola tangan special

Olympics Indonesia pada Special Olympics World Games Abu Dhabi 2019 menyatakan bahwa sebanyak 1 responden atau 9,09% dalam kategori baik, 4 responden atau 36,36% dalam kategori cukup, 4 responden atau 36,36% dalam kategori kurang baik, 2 responden atau 18,18% dalam kategori tidak baik. Dapat disimpulkan bahwa komponen biomotorik daya tahan otot lengan dan bahu tim bola tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019 dalam kategori cukup dan kurang baik. Distribusi frekuensi tersebut dapat terlihat dalam diagram batang sebagai berikut.



Gambar. 2. Diagram batang Komponen Biomotorik daya tahan otot lengan dan bahu tim bola tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019

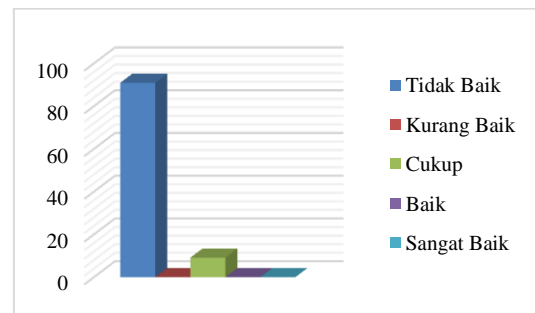
Profil Daya Tahan Otot Perut Tim Bola Tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019

Hasil penelitian secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum sebesar 80 dan nilai minimum sebesar 10. Rerata diperoleh nilai sebesar 40,27 sedangkan standar deviasi diperoleh sebesar 16,51. Data selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang terbagi dalam lima kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang baik, tidak baik. Penghitungan normatif distribusi frekuensi komponen daya tahan otot perut tim bola tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019 sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Komponen Biomotorik Daya Tahan Otot perut Tim Bola Tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019

Kategori	Frekuensi	%
Sangat Baik	0	0,00
Baik	0	0,00
Cukup	1	9,09
Kurang Baik	0	0,00
Tidak Baik	10	90,91
Total	11	100

Tabel di atas menunjukkan komponen biomotorik daya tahan otot perut tim bola tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019 menyatakan bahwa sebanyak 1 responden atau 9,09% dalam kategori cukup, 10 responden atau 90,91% dalam kategori tidak baik. Dapat disimpulkan bahwa komponen biomotorik daya tahan otot perut tim bola tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019 dalam kategori tidak baik. Distribusi frekuensi tersebut dapat terlihat dalam diagram batang sebagai berikut.



Gambar 3. Diagram batang Komponen Biomotorik daya tahan otot perut tim bola tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019

Profil Kecepatan Tim Bola Tangan Soina Pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019

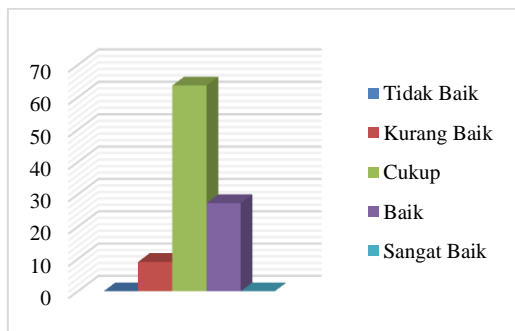
Hasil penelitian secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum sebesar 3,23 dan nilai minimum sebesar 3,67. Rerata diperoleh nilai sebesar 3,39 sedangkan standar deviasi diperoleh sebesar 0,14. Data selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang terbagi dalam lima kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang baik, tidak baik. Penghitungan normatif distribusi frekuensi komponen kecepatan tim bola

tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019 sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Komponen Biomotorik Kecepatan Tim Bola Tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019

Kategori	Frekuensi	%
Sangat Baik	0	0,00
Baik	3	27,27
Cukup	7	63,64
Kurang Baik	1	9,09
Tidak Baik	0	0,00
Total	11	100

Tabel di atas menunjukkan komponen biomotorik kecepatan tim bola tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019 menyatakan bahwa sebanyak 3 responden atau 27,27% dalam kategori baik, 7 responden atau 63,64% dalam kategori cukup, 1 responden atau 9,09% dalam kategori kurang baik. Dapat disimpulkan bahwa komponen biomotorik kecepatan tim bola tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019 dalam kategori cukup. Distribusi frekuensi tersebut dapat terlihat dalam diagram batang sebagai berikut.



Gambar 4. Diagram batang Komponen Biomotorik Kecepatan tim bola tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019

Profil Daya Tahan Aerobic (VO2Max) Tim Bola Tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019

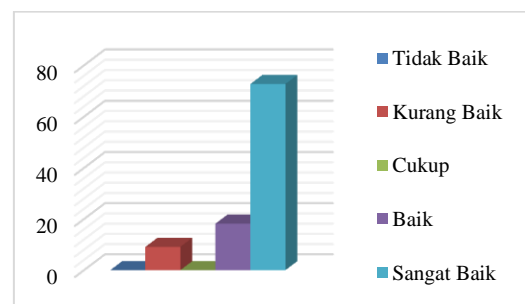
Hasil penelitian secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum sebesar 54,89 dan nilai minimum sebesar 24,93. Rerata

diperoleh nilai sebesar 35,04 sedangkan standar deviasi diperoleh sebesar 8,66. Data selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang terbagi dalam lima kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang baik, tidak baik. Penghitungan normatif distribusi frekuensi komponen daya tahan aerobik (VO2Max) tim bola tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019 sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Komponen Biomotorik Daya Tahan Aerobik (VO2Max) Tim Bola Tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019

Kategori	Frekuensi	%
Sangat Baik	0	0,00
Baik	1	9,09
Cukup	0	0,00
Kurang Baik	2	18,18
Tidak Baik	8	72,73
Total	11	100

Tabel di atas menunjukkan komponen biomotorik daya tahan aerobik (VO2Max) tim bola tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019 menyatakan bahwa sebanyak 1 responden atau 9,09% dalam kategori baik, 2 responden atau 18,18% dalam kategori kurang baik, 8 responden atau 72,73% dalam kategori tidak baik. Dapat disimpulkan bahwa komponen biomotorik daya tahan aerobik (VO2Max) tim bola tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019 dalam kategori tidak baik. Distribusi frekuensi tersebut dapat terlihat dalam diagram batang sebagai berikut.



Gambar 5. Diagram batang Komponen Biomotorik daya tahan aerobik (VO2Max) tim bola tangan SOIna pada S.O. World Games Abu Dhabi 2019

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil tes komponen biomotorik fleksibilitas dalam kategori cukup sebanyak 45,45% sedangkan komponen biomotorik daya tahan otot lengan dan bahu dalam kategori cukup dan kurang baik sebanyak 36,36%. Hasil tes komponen biomotorik daya tahan otot perut dalam kategori tidak baik sebanyak 90,91% sedangkan komponen biomotorik kecepatan dalam kategori cukup sebanyak 63,33%. Sedangkan komponen biomotorik daya tahan aerobik (VO2Max) dalam kategori tidak baik sebanyak 72,73%.

REFERENSI

- Agus Pujiono, Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang, *Journal of Physical Education, Health and Sport*.
- Agus Susworo Dwi Marhaendro. (2013). Pedoman Identifikasi Pemaduan Bakat Istimewa Cabang Olahraga Baseball. Yogyakarta: Imperium Yogyakarta
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-aspek psikologis dalam Coaching. Jakarta:CV.Tambak Kusuma
- Nevi Hardika, Profil Tingkat Kemampuan Fisik Dan Keterampilan Pada Atlet Kempo Prapon Kota Pontianak, *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 4, No. 1, Juni 2015
- Robbin. 2007. Panduan Tehnis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani. Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan Iptek Olahraga. Kantor Menteri Pemuda dan Olahraga.